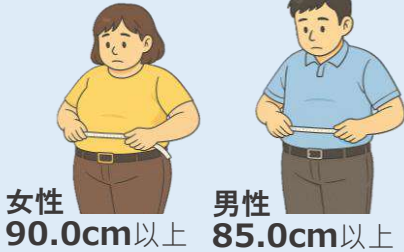


そのお腹、放っておいて大丈夫？

— メタボは生活習慣の見直しで改善できます —

まずは健診結果をチェック！

☑ **腹囲**



☑ **血圧**

130/85mmHg以上
どちらかでも超えてたら該当

☑ **血糖**

空腹時 110mg/dl以上

☑ **脂質**

中性脂肪 150mg/dl以上
HDL-C 40mg/dl未満
どちらかでも超えてたら該当

腹囲が基準値以上 + 右の項目2つ以上当てはまると
メタボに該当！

メタボに該当しなかった方

生活習慣を整え、
腹囲を基準値未満にキープしましょう。



メタボに該当した方

メタボを放っておくと、
高血圧・糖尿病などの生活習慣病が進行し、
将来、脳卒中や心筋梗塞につながる可能性があります。



★症状がない今のうちから改善するために、
SG特定保健指導をぜひご活用ください。

SG特定保健指導のご案内

保健師・管理栄養士などの専門スタッフが
あなたの生活に合わせて「できそうなこと」から一緒に考えサポートします



費用は**無料**

面談は**30分程度**



修了者にはヘルスケアポイント**500ポイント**プレゼント
※健康マイポータル「MY KENPO」の無料登録が必要です

- ・特定保健指導の対象基準は、メタボの該当基準とは異なります。
- ・対象となる方には、健診結果到着後に担当者よりご案内いたします。（一部の方には委託機関から直接案内が届きます）